

# Kasein

Kuhmilch besteht zu 87,5% aus Wasser. Der Rest setzt sich aus Fett (1,5-3,8%), Kohlenhydraten (Laktose) und Proteinen zusammen. Kasein ist das Hauptprotein in der Milch. Der Anteil am Gesamtproteingehalt beträgt ca. 80%. Beim Kasein handelt es sich um ein hitzestabiles (bis 120°C) Protein, so dass bei einer Kaseinunverträglichkeit auch abgekochte Milch nicht vertragen wird. Kasein ist zudem nicht tierartsspezifisch, d.h. auch Schaf- und Ziegenmilch müssen bei einer Kaseinunverträglichkeit gemieden werden.



**Laktosefreie Produkte** wurden speziell für Personen entwickelt, die den Milchzucker (Laktose) nicht vertragen. Laktosefrei bedeutet aber nicht, dass diese Lebensmittel automatisch kaseinfrei sind. **Laktosefreie Produkte, die aus Tiermilch hergestellt wurden, enthalten trotzdem Kasein.**

## Wie kann ich kaseinhaltige Lebensmittel ersetzen?

Bei einer Kaseinunverträglichkeit werden **Butter und Sahne** häufig gut vertragen, da der Proteinanteil in diesen Produkten sehr gering ist. Als Milchersatz kann beispielsweise Sahne mit Wasser verdünnt werden. Als Alternative zu Tiermilch können auch **pflanzliche Ersatzprodukte** (Reis-, Hafer-, Kokos- oder Mandeldrinks) verwendet werden, die man in Reformhäusern, Biomärkten und zahlreichen Supermärkten finden kann. Es muss allerdings darauf hingewiesen werden, dass die Nährstoffzusammensetzung dieser Produkte nicht mit tierischer Milch vergleichbar ist. Sie sind generell mineralstoff- und eiweißärmer. **Molkeprodukte** sind nahezu kaseinfrei. Ob diese Produkte vertragen werden, muss individuell getestet werden. **Sojaprodukte** sollten nicht täglicher Bestandteil der Ernährung sein. Der Austausch von Tiermilchprodukten gegen Sojaprodukte kann dazu führen, dass sich zusätzlich eine Sensibilisierung gegen Soja entwickelt.

## Kann der Verzicht auf kaseinhaltige Nahrungsmittel Mangelerscheinungen hervorrufen?

### Eiweiß

Als Eiweißquellen in unserer täglichen Ernährung werden vor allem Fleisch, Milch, Eier und Fisch herangezogen. Muss nun Milch vom Speiseplan gestrichen werden, kann die Eiweißversorgung durch Fleisch, Fisch und Ei trotzdem als gesichert angesehen werden.

### Calcium

Milch und Milchprodukte sind die Hauptquellen für Calcium in unserer Ernährung. Wird über die Nahrung nicht ausreichend Calcium aufgenommen, baut der Körper calciumhaltige Knochensubstanz ab, was langfristig zu einer Osteoporose führen kann. Bei einer Kaseinunverträglichkeit kann der Calciumbedarf über den Konsum von calciumreichem Mineralwasser (Calcium > 150 mg/l) sowie grünem Gemüse (z. B. Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch) und Nüssen gedeckt werden. Das Gemüse sollte nach Möglichkeit roh verzehrt werden, da das Calcium beim Kochen ins Kochwasser übergeht. Alternativ können Sie auch das Kochwasser zu Suppen, Soßen oder als Gemüsebrühe verarbeiten. Beim Verzehr von pflanzlichen Milchersatzerzeugnissen sollten Produkte ausgewählt werden, die mit Calcium angereichert wurden, da diese von Natur aus calciumarm sind. Calciumpräparate sollten nur nach Rücksprache mit Ihrem Therapeuten eingenommen werden.